Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С. _____

Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 16

_____ Тимошкина А.С.

Примерное 2-х разовое меню для детей с исключением молока и молочных продуктов на 10 дней для общеобразовательных учреждений города Екатеринбурга (все районы города) в 2024-2025 году

(возрастная группа с 12 лет и старше)

Период действия меню: со 02.09.2024 по 31.12.2024

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ 2-х разового питания для детей от 12 лет и старше, с исключением молока и молочных продуктов

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Понедельник, первая неделя																
	Завтрак																
4/57	Яйцо отварное	50	6,35	6,35	5,75	0,00	0,35	78,48	27,50	6,00	96,00	1,25	125,00	130,00	0,30	0,04	0,00
2/70	Каша Дружба (греча, рис) на воде и масле растительном	250	9,78	3,60	9,98	1,62	43,10	291,27	159,03	111,76	245,37	3,42	50,00	56,63	0,46	0,23	0,65
12/2	Соус из малины	40	0,19	0,00	0,12	0,12	12,26	48,19	9,88	4,93	8,98	0,30	0,00	7,79	0,14	0,00	2,36
11/56	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Батон пшеничный витаминизированный	20	1,54	0,00	0,60	0,60	10,66	53,90	4,40	6,60	17,00	0,40	0,00	0,00	0,34	0,03	0,00
-	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за 'Завтрак'		**19,36**	**9,95**	**16,73**	**2,63**	**88,46**	**563,66**	**208,21**	**138,69**	**398,95**	**6,19**	**175,00**	**194,62**	**1,52**	**0,34**	**3,01**
	Обед																
7/23	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,74	0,00	5,97	5,97	3,22	67,54	22,99	13,00	39,18	0,57	0,00	9,40	2,73	0,03	9,21
6/75	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,44	3,21	11,25	7,07	12,32	168,07	55,93	27,52	75,99	1,25	17,06	430,69	3,87	0,07	12,36
9\13	Филе куриное тушеное с овощами	120	27,17	19,36	11,80	9,83	21,07	296,95	37,89	53,22	234,47	2,66	42,24	356,28	4,80	0,20	10,90
5/8 (2004 № 516)	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	180	6,73	0,00	7,29	7,29	42,44	261,71	14,60	9,49	51,31	0,96	0,00	0,00	3,98	0,08	0,00
11/1	Напиток ассорти из красных ягод	200	0,14	0,00	0,10	0,10	21,64	83,96	5,43	1,33	2,98	0,14	0,00	1,60	0,20	0,00	1,20
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
-	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за 'Обед'		**42,86**	**22,57**	**36,89**	**30,74**	**117,37**	**955,59**	**150,84**	**123,36**	**467,13**	**7,14**	**59,30**	**798,37**	**16,14**	**0,46**	**33,67**
	Итого за день		**62,22**	**32,52**	**53,62**	**33,37**	**205,83**	**1519,25**	**359,05**	**262,05**	**866,08**	**13,33**	**234,30**	**992,99**	**17,66**	**0,80**	**36,68**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2720,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
	Выполнение, %		69,13	0,00	58,28	0,00	53,74	55,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	110,33	0,00	50,00	52,40
	Содержание, % от калорийности		18,00		45,00		37,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,1:2,1														
	Соотношение Ca:P		1:1,4														

Вторник, первая неделя

Завтрак

4/58 (2018 № 2/6-1)	Омлет безмолочный запеченный или паровой	200	17,96	19,11	19,65	0,00	1,04	252,60	77,32	15,85	253,04	3,30	241,80	421,50	0,97	0,08	0,00
11/56	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Батон пшеничный витаминизированный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,80	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,68	0,06	0,00
-	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
-	Фрукт свежий	130	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28	20,80	11,70	14,30	2,86	0,00	6,50	0,26	0,04	13,00
	Итого за 'Завтрак'		**24,38**	**19,11**	**21,89**	**2,25**	**67,87**	**554,17**	**121,32**	**59,55**	**364,54**	**8,56**	**241,80**	**428,40**	**2,47**	**0,26**	**13,00**

Обед

7/19	Салат из моркови, сахара и изюма, с растительным маслом	100	1,34	0,00	3,03	3,03	19,97	104,92	24,26	33,94	49,18	0,64	0,00	1860,00	1,69	0,05	4,47
6/70-1 (2004 № 132)	Рассольник Ленинградский	250	5,55	3,05	12,08	8,04	17,95	199,79	36,63	29,91	93,98	1,38	16,71	420,37	4,26	0,09	6,07
8/35	Жаркое по домашнему со свининой	250	18,23	14,30	32,89	8,07	88,00	533,84	33,15	58,28	216,41	2,66	0,00	753,75	4,02	0,40	15,35
11/54	Чай лимонный	200	0,24	0,00	0,05	0,06	14,07	55,61	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,14	0,01	0,00	1,12
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
-	Хлеб ржаной витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Итого за 'Обед'		**31,96**	**17,35**	**49,25**	**20,40**	**181,69**	**1087,54**	**131,90**	**169,86**	**518,91**	**8,66**	**16,71**	**3035,26**	**11,38**	**0,72**	**27,01**
	Итого за день		**56,34**	**36,46**	**71,14**	**22,65**	**249,56**	**1641,71**	**253,22**	**229,41**	**883,45**	**17,22**	**258,51**	**3463,66**	**13,85**	**0,98**	**40,01**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2720,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
	Выполнение, %		62,60	0,00	77,33	0,00	65,16	60,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	384,85	0,00	61,25	57,16
	Содержание, % от калорийности		12,00		41,00		48,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,5:4,1														
	Соотношение Са:Р		1:1,6														

Среда, первая неделя

	Завтрак																
4/57	Яйцо отварное	50	6,35	6,35	5,75	0,00	0,35	78,48	27,50	6,00	96,00	1,25	125,00	130,00	0,30	0,04	0,00
2/78 (2018 № 15/4)	Каша ячневая безмолочная с маслом растит и отрубями	250	5,08	0,00	5,05	5,74	39,13	214,81	41,87	31,69	170,61	1,13	0,00	0,00	3,21	0,11	0,00
12/1	Соус из черники	40	0,23	0,00	0,13	0,00	10,96	43,57	4,02	1,22	3,45	0,17	0,00	0,00	0,30	0,00	0,86
11/56	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Батон пшеничный витаминизированный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,80	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,68	0,06	0,00
-	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
	Итого за 'Завтрак'		**17,56**	**6,35**	**12,65**	**7,47**	**102,19**	**575,14**	**96,59**	**70,91**	**367,26**	**4,95**	**125,00**	**130,40**	**5,05**	**0,29**	**0,86**
	Обед																
7/75	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом	80	0,00	0,00	4,80	3,99	6,16	75,20	32,40	26,81	38,89	0,56	0,00	1440,00	2,05	0,04	27,76
6/57-1	Суп картофельный с бобовыми	250	12,44	2,91	7,77	3,20	25,16	208,00	43,14	39,60	106,65	2,47	18,36	411,80	1,99	0,22	5,10
9/17	Плов из птицы (бедро куриное) с куркумой	250	19,44	19,44	23,37	8,98	55,36	508,50	37,71	59,98	256,92	2,19	31,03	356,50	4,54	0,14	2,00
11/56	Чай "Каркаде" с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
-	Хлеб ржаной витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Итого за 'Обед'		**38,66**	**22,35**	**37,18**	**17,42**	**142,13**	**1038,22**	**148,65**	**173,39**	**560,46**	**9,16**	**49,39**	**2209,30**	**9,98**	**0,58**	**34,86**
	Итого за день		**56,22**	**28,70**	**49,83**	**24,89**	**244,32**	**1613,36**	**245,24**	**244,30**	**927,72**	**14,11**	**174,39**	**2339,70**	**15,03**	**0,87**	**35,72**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2720,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
	Выполнение, %		62,47	0,00	54,16	0,00	63,79	59,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	259,97	0,00	54,38	51,03
	Содержание, % от калорийности		12,00		36,00		52,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,4:4,4														
	Соотношение Са:Р		1:1,4														

Четверг, первая неделя

Завтрак

9/64	Филе куриное отварное	100	15,55	12,97	18,69	7,18	44,29	406,80	25,37	47,98	205,53	1,76	24,82	285,20	3,63	0,09	1,60
5/80	Каша рисовая рассыпчатая с маслом растительным	180	3,10	0,04	4,30	0,70	25,00	145,00	18,00	33,10	83,10	1,29	19,90	27,10	0,20	0,13	6,22
11/54	Чай лимонный	200	0,24	0,00	0,05	0,06	14,07	55,61	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,14	0,01	0,00	1,12
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
-	Фрукт свежий	130	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28	20,80	11,70	14,30	2,86	0,00	6,50	0,26	0,04	13,00
	Итого за 'Завтрак'		**22,05**	**13,01**	**24,04**	**8,94**	**115,12**	**748,04**	**81,03**	**112,31**	**367,47**	**7,55**	**44,72**	**319,34**	**4,66**	**0,34**	**21,94**

Обед

7/59	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	1,00	1,00	6,10	6,10	3,50	77,00	14,70	18,50	52,23	1,10	0,00	1508,85	3,73	0,05	23,00
6/2	Борщ с морской капустой	250	5,31	3,21	10,73	8,00	16,16	176,44	50,08	49,84	80,93	3,42	7,32	435,96	4,42	0,05	8,23
8/26	Тефтели мясные (говядина, свинина) с отрубями	100	14,07	11,68	18,98	2,12	20,00	321,00	13,04	22,55	131,51	1,79	0,00	0,00	1,73	0,30	0,11
5/58-1 (2004 № 520)	Пюре картофельное без молока	180	3,94	0,90	5,11	0,56	27,50	170,20	55,83	39,29	117,14	1,44	29,77	37,99	0,21	0,16	10,99
11/53	Напиток из плодов шиповника	200	0,80	0,00	0,33	0,33	36,17	138,10	14,55	3,88	3,79	0,76	0,00	196,08	0,91	0,01	96,00
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
-	Хлеб ржаной витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Итого за 'Обед'		**31,72**	**16,79**	**42,45**	**18,31**	**145,03**	**1076,11**	**183,20**	**181,06**	**543,60**	**12,41**	**37,09**	**2179,88**	**12,40**	**0,75**	**138,33**
	Итого за день		**53,77**	**29,80**	**66,49**	**27,25**	**260,15**	**1824,16**	**264,23**	**293,37**	**911,07**	**19,96**	**81,81**	**2499,22**	**17,06**	**1,09**	**160,27**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2720,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
	Выполнение, %		59,74	0,00	72,27	0,00	67,92	67,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	277,69	0,00	68,13	228,96
	Содержание, % от калорийности		17,00		28,00		55,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1,4:1:4,5														
	Соотношение Са:Р		1:1,5														

Пятница, первая неделя

	Завтрак																
4/57	Яйцо отварное	50	6,35	6,35	5,75	0,00	0,35	78,48	27,50	6,00	96,00	1,25	125,00	130,00	0,30	0,04	0,00
2/73 (МР 2.4.0162-19 № 54-29к-2020)	Каша вязкая геркулесовая на воде с растительным маслом	250	7,53	0,00	16,04	16,04	43,65	344,61	36,10	76,86	191,75	2,23	0,00	0,00	6,50	0,24	0,00
12/2	Соус из малины	40	0,19	0,00	0,12	0,12	12,26	48,19	9,88	4,93	8,98	0,30	0,00	7,79	0,14	0,00	2,36
11/56	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
-	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за 'Завтрак'		**16,89**	**6,35**	**22,43**	**16,69**	**86,69**	**601,77**	**87,88**	**106,59**	**359,93**	**5,38**	**125,00**	**138,19**	**7,50**	**0,36**	**2,36**
	Обед																
7/81	Салат "Свежесть" (морковь, огурец св., кукуруза конс., капуста св., масло раст.)	100	1,01	0,00	6,01	6,01	9,40	91,97	22,31	21,02	41,78	0,88	0	1501,85	2,98	0,04	2,96
6/1-1	Уха из минтая	250	6,59	3,89	10,64	3,83	17,99	191,44	27,15	16,77	62,63	1,09	28,46	483,22	2,73	0,05	0,99
8/55	Гуляш из свинины	100	13,90	13,22	12,52	3,04	22,30	266,91	12,82	17,37	114,33	1,95	0,00	16,00	2,19	0,07	0,92
5\53-1	Каша рассыпчатая гречневая с маслом растительным	180	3,58	0,05	4,80	0,71	29,44	173,79	21,59	38,70	99,39	1,54	23,76	32,31	0,25	0,16	7,44
11/18	Чай с малиной и сахаром	200	0,18	0,00	0,05	0,06	9,63	37,58	1,67	0,77	1,29	0,07	0,00	1,32	0,02	0,00	0,40
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
-	Хлеб ржаной витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Итого за 'Обед'		**31,86**	**17,16**	**35,22**	**14,85**	**130,46**	**955,08**	**120,54**	**141,63**	**477,42**	**9,43**	**52,22**	**2035,70**	**9,57**	**0,50**	**12,71**
	Итого за день		**48,75**	**23,51**	**57,65**	**31,54**	**217,15**	**1556,86**	**208,42**	**248,22**	**837,35**	**14,81**	**177,22**	**2173,89**	**17,07**	**0,86**	**15,07**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2720,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
	Выполнение, %		54,17	0,00	62,66	0,00	56,70	57,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	241,54	0,00	53,75	21,53
	Содержание, % от калорийности		15,00		31,00		54,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1,1:1:4														
	Соотношение Са:Р		1:1,5														

Понедельник, вторая неделя

Завтрак

2/77 (МР 2.4.0162-19 № 54-33к-2020)	Каша вязкая рисовая на воде с растительным маслом	250	3,60	0,00	12,75	12,75	41,88	296,55	8,65	25,20	74,34	0,56	0,00	0,00	5,71	0,04	0,00
12/2	Соус из малины	30	0,14	0,00	0,09	0,09	9,20	36,14	7,41	3,70	6,74	0,23	0,00	5,84	0,11	0,00	1,77
11/56	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Батон пшеничный витаминизированный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,81	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,68	0,06	0,00
-	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,07	0,00
	Итого за 'Завтрак'		**9,64**	**0,00**	**14,56**	**14,57**	**102,83**	**570,99**	**39,26**	**60,90**	**178,28**	**3,19**	**0,00**	**6,24**	**7,06**	**0,17**	**1,77**

Обед

7/53	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	100	0,88	0,00	6,01	6,01	4,01	72,15	18,85	15,76	31,80	0,70	0,00	67,21	3,01	0,03	16,13
6/2	Борщ с морской капустой	250	5,31	3,21	10,73	8,00	16,16	176,44	50,08	49,84	80,93	3,42	7,32	435,96	4,42	0,05	8,23
9/60 (2004 № 488)	Птица тушенная в соусе с овощами	250	28,30	20,16	12,29	10,24	43,00	370,00	39,36	55,44	244,24	2,77	44,00	371,12	5,00	0,21	16,25
11/56	Чай "Каркаде" с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
-	Хлеб ржаной витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Итого за 'Обед'		**41,27**	**23,37**	**30,27**	**25,50**	**118,62**	**818,00**	**143,69**	**168,04**	**514,97**	**10,83**	**51,32**	**875,29**	**13,83**	**0,47**	**40,61**
	Итого за день		**50,91**	**23,37**	**44,83**	**40,07**	**221,45**	**1388,99**	**182,95**	**228,94**	**693,25**	**14,02**	**51,32**	**881,53**	**20,89**	**0,64**	**42,38**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2720,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
	Выполнение, %		56,57	0,00	48,73	0,00	57,82	51,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	97,95	0,00	40,00	60,54
	Содержание, % от калорийности		16,00		34,00		49,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1,1:1:3,3														
	Соотношение Са:Р		1:1,6														

Вторник, вторая неделя

Завтрак

9\13	Филе куриное тушеное с овощами	120	27,17	19,36	11,80	9,83	21,47	296,95	37,78	53,22	234,46	2,66	42,24	356,28	4,80	0,17	10,89
5/8 (2004 № 516)	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	180	6,73	0,00	7,29	7,29	42,44	261,71	14,60	9,49	51,31	0,96	0,00	0,00	3,98	0,08	0,00
11/56	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Батон пшеничный витаминизированный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,80	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,68	0,06	0,00
-	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
-	Фрукт свежий	130	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28	20,80	11,70	14,30	2,86	0,00	6,50	0,26	0,04	13,00
	Итого за 'Завтрак'		**39,00**	**19,36**	**21,09**	**19,13**	**122,40**	**821,56**	**89,38**	**97,01**	**365,67**	**8,10**	**42,24**	**362,98**	**10,00**	**0,39**	**23,89**
	Обед																
7/19	Салат из моркови, сахара и изюма, с растительным маслом	100	1,34	0,00	3,03	3,03	19,97	104,92	24,26	33,94	49,18	0,64	0,00	1860,00	1,69	0,05	4,47
6/70-1 (2004 № 132)	Рассольник Ленинградский	250	5,55	3,05	12,08	8,04	17,95	199,79	36,63	29,91	93,98	1,38	16,71	420,37	4,26	0,09	6,07
10/5	Филе минтая тушенное с овощами	120	19,44	16,21	23,37	8,98	55,36	508,50	31,71	59,98	256,92	2,19	31,03	356,50	4,54	0,11	2,00
5/58-1 (2004 № 520)	Пюре картофельное без молока	180	3,94	0,90	5,11	0,56	27,50	170,20	55,83	39,29	117,14	1,44	29,77	37,99	0,21	0,16	10,99
11/1	Напиток ассорти из красных ягод	200	0,14	0,00	0,10	0,10	21,64	83,96	5,43	1,33	2,98	0,14	0,00	1,60	0,20	0,00	1,20
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
-	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за 'Обед'		**34,37**	**20,16**	**44,41**	**21,43**	**167,44**	**1183,40**	**174,86**	**192,65**	**615,00**	**8,13**	**77,51**	**2677,06**	**11,74**	**0,53**	**24,73**
	Итого за день		**73,37**	**39,52**	**65,50**	**40,56**	**289,84**	**2004,95**	**264,24**	**289,66**	**980,67**	**16,23**	**119,75**	**3040,04**	**21,74**	**0,92**	**48,62**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2720,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
	Выполнение, %		81,52	0,00	71,20	0,00	75,68	73,71	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	337,78	0,00	57,50	69,46
	Содержание, % от калорийности		16,00		44,00		41,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,2:2,6														
	Соотношение Са:Р		1:1,5														

Среда, вторая неделя

Завтрак

4/57	Яйцо отварное	50	6,35	6,35	5,75	0,00	0,35	78,48	27,50	6,00	96,00	1,25	125,00	130,00	0,30	0,04	0,00
2/72 (МР 2.4.0162-19 № 54-26к-2020)	Каша вязкая пшенная на воде с растительным маслом	250	7,04	0,00	14,26	14,26	45,20	335,94	20,94	49,54	136,54	1,68	0,00	1,88	5,69	0,22	0,00
12/1	Соус из черники	40	0,23	0,00	0,13	0,00	10,96	43,57	4,02	1,22	3,45	0,17	0,00	0,00	0,30	0,00	0,86
11/56	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
	Итого за 'Завтрак'		**16,44**	**6,35**	**20,66**	**14,79**	**86,94**	**588,47**	**66,86**	**75,56**	**299,19**	**4,70**	**125,00**	**132,28**	**6,85**	**0,34**	**0,86**

Обед

7/22	Салат из картофеля с соленым огурцом и луком репчатым	100	1,31	0,00	4,00	4,00	7,64	69,94	41,22	13,53	24,63	0,48	0,00	30,00	1,90	0,01	24,15
6/73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	5,44	3,21	11,25	7,07	12,32	168,07	55,93	27,52	75,99	1,25	17,06	430,69	3,87	0,07	12,36
8/81	Греча по-Царски с мясом и овощами (свинина б/к)	250	29,86	17,85	11,66	3,41	59,24	489,40	25,81	22,88	136,80	1,91	10,20	14,12	1,35	0,27	3,23
11/56	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
-	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,50	14,10	47,40	1,17	0,00	0,30	0,42	0,05	0,00
	Итого за 'Обед'		**42,07**	**21,06**	**27,91**	**15,49**	**126,31**	**935,25**	**151,36**	**101,53**	**363,82**	**6,80**	**27,26**	**475,61**	**8,24**	**0,49**	**39,74**
	Итого за день		**58,51**	**27,41**	**48,57**	**30,28**	**213,25**	**1523,72**	**218,22**	**177,09**	**663,01**	**11,50**	**152,26**	**607,89**	**15,09**	**0,83**	**40,60**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2720,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
	Выполнение, %		65,01	0,00	52,79	0,00	55,68	56,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	67,54	0,00	51,88	58,00
	Содержание, % от калорийности		13,00		33,00		54,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,2:4,3														
	Соотношение Са:Р		1:1,6														

Четверг, вторая неделя

Завтрак

5/75	Морковная запеканка с маслом растительным	200	5,02	0,00	12,10	12,10	36,57	264,94	53,94	69,54	112,50	1,50	0,00	4360,00	7,41	0,10	2,10
11/17	Чай "Каркаде" с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Батон пшеничный витаминизированный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,81	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,68	0,06	0,00
-	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
-	Фрукт свежий	130	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28	20,80	11,70	14,30	2,86	0,00	6,50	0,26	0,04	13,00
	Итого за 'Завтрак'		**11,44**	**0,00**	**14,34**	**14,35**	**103,40**	**566,52**	**97,94**	**113,24**	**224,00**	**6,76**	**0,00**	**4366,90**	**8,91**	**0,28**	**15,10**
	Обед																
7/34	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	2,60	1,29	7,26	5,96	8,54	105,10	81,38	20,98	65,42	1,21	10,29	13,77	2,75	0,01	1,87
6/63-1	Суп с макаронными изделиями	250	6,59	3,89	10,64	3,83	17,99	191,44	27,15	16,77	62,63	1,09	28,46	483,22	2,73	0,05	0,99
8/26	Тефтели мясные (говядина, свинина) с отрубями	100	14,07	11,68	18,98	2,12	20,00	321,00	13,04	22,55	131,51	1,79	0,00	0,00	1,73	0,30	0,11
5\71	Картофель отварной с маслом растительным	180	3,94	0,90	5,11	0,56	27,50	170,20	55,83	39,29	117,14	1,44	29,77	37,99	0,21	0,16	10,99
11/53	Напиток из плодов шиповника	200	0,80	0,00	0,33	0,33	36,17	138,10	14,55	3,88	3,79	0,76	0,00	196,08	0,91	0,01	96,00
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
-	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
	Итого за 'Обед'		**33,28**	**17,76**	**43,28**	**13,76**	**143,56**	**1080,54**	**219,95**	**141,07**	**506,89**	**9,41**	**68,52**	**731,86**	**9,45**	**0,69**	**109,96**
	Итого за день		**44,72**	**17,76**	**57,62**	**28,11**	**246,96**	**1647,05**	**317,89**	**254,31**	**730,89**	**16,17**	**68,52**	**5098,76**	**18,36**	**0,97**	**125,06**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2720,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
	Выполнение, %		49,69	0,00	62,63	0,00	64,48	60,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	566,53	0,00	60,63	178,66
	Содержание, % от калорийности		15,00		36,00		49,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,1:3,4														
	Соотношение Са:Р		1:2,4														

Пятница, вторая неделя

Завтрак

4/57	Яйцо отварное	50	6,35	6,35	5,75	0,00	0,35	78,48	27,50	6,00	96,00	1,25	125,00	130,00	0,30	0,04	0,00
2/73 (МР 2.4.0162-19 № 54-29к-2020)	Каша вязкая геркулесовая на воде с растительным маслом	250	7,53	0,00	16,04	16,04	43,65	344,61	36,10	76,86	191,75	2,23	0,00	0,00	6,50	0,24	0,00
12/2	Соус из малины	40	0,19	0,00	0,12	0,12	12,26	48,19	9,88	4,93	8,98	0,30	0,00	7,79	0,14	0,00	2,36
11/56	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Батон пшеничный витаминизированный	20	1,54	0,00	0,60	0,60	10,66	53,90	4,40	6,60	17,00	0,40	0,00	0,00	0,34	0,03	0,00
-	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за 'Завтрак'		**17,11**	**6,35**	**22,79**	**17,05**	**89,01**	**617,00**	**85,28**	**103,79**	**345,33**	**5,00**	**125,00**	**137,99**	**7,56**	**0,35**	**2,36**

Обед

7/48	Салат из свежих овощей (морковь свежая, капуста б/к свежая, огурцы свежие, томаты свежие)	100	1,18	0,00	6,00	6,00	5,90	79,41	29,38	21,43	37,83	0,70	0,00	536,44	2,96	0,04	20,00
6/57-1	Суп картофельный с бобовыми	250	12,44	2,91	7,77	3,20	25,16	208,00	43,14	39,60	106,65	2,47	18,36	411,80	1,99	0,22	5,10
9/17	Плов из птицы (бедро куриное) с куркумой	250	19,44	19,44	23,37	8,98	55,36	508,50	37,71	59,98	256,92	2,19	31,03	356,50	4,54	0,14	2,00
11/15	Кисель витаминизированный "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,63	71,53	0,15	0,00	0,00	0,01	78,00	0,00	0,00	0,15	4,82
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
-	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
	Итого за 'Обед'		**38,34**	**22,35**	**38,10**	**19,14**	**138,41**	**1022,14**	**138,38**	**158,61**	**527,80**	**8,49**	**127,39**	**1305,54**	**10,61**	**0,71**	**31,92**
	Итого за день		**55,45**	**28,70**	**60,89**	**36,19**	**227,42**	**1639,14**	**223,66**	**262,40**	**873,13**	**13,49**	**252,39**	**1443,53**	**18,17**	**1,06**	**34,28**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2720,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
	Выполнение, %		61,61	0,00	66,18	0,00	59,38	60,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	160,39	0,00	66,25	48,97
	Содержание, % от калорийности		20,00		26,00		54,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1,8:1:4,7														
	Соотношение Са:Р		1:2,5														
	Итого за период		**557,62**	**181,46**	**575,66**	**200,39**	**2359,25**	**16328,00**	**84,00**	**1579,79**	**5289,31**	**93,22**	**1017,73**	**11709,94**	**108,19**	**127,62**	**571,33**
	Среднее за период		**55,76**	**18,15**	**57,57**	**20,04**	**235,93**	**1632,80**	**8,40**	**157,98**	**528,93**	**9,32**	**101,77**	**1170,99**	**10,82**	**12,76**	**57,13**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2720,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,40	70,00
	Выполнение, %		61,96	0,00	62,57	0,00	61,60	60,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	130,11	0,00	911,54	81,62
	Содержание, % от калорийности		13,66		31,73		0,00										

*** Блюда (изделия) изготовлены с использованием йодированной соли**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 301855813211864865354984698895558776452667678542

Владелец Тимошкина Анна Сергеевна

Действителен С 29.02.2024 по 28.02.2025